

CARACTERÍSTICAS DE REFEIÇÕES E EXCESSO DE PESO DE UNIVERSITÁRIOS DO SUL DO BRASIL

VÂNIA PEREIRA OLIVEIRA¹; ELMA IZZE MAGALHÃES DA SILVA¹; BERNARDO LESSA HORTA¹

¹Programa de pós-graduação em epidemiologia, UFPel – vania_svp@hotmail.com

¹Programa de pós-graduação em epidemiologia, UFPel – elma_izze@hotmail.com

¹Programa de pós-graduação em epidemiologia, UFPel – blhorta@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o Brasil passou por rápida transição demográfica, epidemiológica e nutricional, com modificações importantes no consumo alimentar da população, destacando-se a redução do consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados e aumento dos produtos processados e ultraprocessados (BRASIL, 2014; BIELEMANN et al., 2015). Paralelamente, tem ocorrido aumento na prevalência de sobrepeso, obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (BRASIL, 2016).

De acordo com o inquérito para vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas-VIGITEL, a prevalência de excesso de peso aumentou de 42,6% para 54% entre os anos de 2006 e 2017. Em ambos sexos, a prevalência de obesidade foi cerca de duas vezes maior naqueles com idade entre 25 e 34 anos em relação aqueles entre 18 e 24 anos (BRASIL, 2016). A maior parte dos ingressantes nas universidades encontram-se nesta fase de transição, período em que os comportamentos adquiridos são consolidados (ALVES; BOOG, 2007).

Ao ingressar na universidade os jovens têm de se adaptar à nova rotina, carga horária de estudos e trabalhos, mudanças que propiciam a inadequação dos hábitos alimentares como a omissão de refeições e escolha de alimentos de rápido preparo (DEFORCHE et al., 2015; ALVES; BOOG 2007; VETTORI et al., 2014). Estudos indicam que o consumo de refeições em casa é frequente entre os universitários, porém, muitas vezes, as preparações tradicionais são substituídas por lanches ou alimentos pré-preparados (LUPI et al., 2014; BUSATO et al., 2015).

O presente estudo tem o objetivo de conhecer os hábitos relacionados às refeições, locais de alimentação, tipo de preparação consumida no ambiente domiciliar e avaliar a associação destes hábitos com o excesso de peso, em universitários do sul do Brasil.

2. METODOLOGIA

Este estudo transversal avaliou universitários, maiores de 18 anos, ingressantes nos cursos de graduação presenciais no 1º semestre do ano letivo de 2017, que no período da coleta de dados estavam regularmente matriculados no 2º semestre de 2017, nos 80 cursos da Universidade Federal de Pelotas-UFPEL.

Um questionário incluindo questões sobre variáveis demográficas, socioeconômicas, comportamentais e específicas sobre refeições consumidas diariamente, locais onde os universitários realizavam as refeições e tipo de preparação consumida nas refeições feitas em casa, foi aplicado em sala de aula, usando *tablets*. Para avaliar o estado nutricional foi utilizado o Índice de Massa Corporal (IMC), calculado a partir do peso e altura auto referidos (MOREIRA et

al., 2018). A presença de excesso de peso foi definida por um IMC ≥ 25 Kg/m². As variáveis independentes avaliadas foram: sexo; idade; com quem mora; curso; classe econômica; consumo de álcool; tabagismo; ocupação; auxílio-alimentação.

As análises foram realizadas utilizando o *Stata* versão 12.0. Para a caracterização da amostra, foi realizada análise descritiva das variáveis, utilizando teste de qui-quadrado de Pearson. A análise multivariada usou a regressão de Poisson com ajuste da variância robusta. Inicialmente, foi realizada a análise bivariada entre cada exposição e o desfecho, e as variáveis que apresentaram P-valor $<0,20$ foram incluídas na análise multivariada para ajustar as estimativas para possíveis fatores de confusão. Foram estimadas as razões de prevalências bruta e ajustada, e os intervalos de confiança de 95%.

O projeto de pesquisa do consórcio foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas em outubro de 2017 (protocolo nº 79250317.0.0000.5317). Todos os participantes do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistados 1865 alunos, resultando em uma taxa de resposta de 69%. A proporção de estudantes do sexo feminino foi discretamente maior (54,8%), 26,1% dos universitários desempenhavam alguma atividade remunerada concomitante a graduação. A maior parte dos alunos estavam matriculados em cursos da área de ciências sociais aplicadas (23,5%), 41,4% tinham entre 18 e 19 anos, cerca de 50% deles residiam com os pais ou familiares e 60% dos alunos pertenciam às classes econômicas mais altas (A e B).

Em relação aos hábitos alimentares, um em cada cinco alunos relatou consumir menos de três refeições por dia. O local mais citado para o consumo de refeições fora de casa foi o Restaurante Universitário (RU), onde 26% dos estudantes fizeram de uma a quatro, 15% de cinco a oito e 11% mais de nove refeições nos sete dias anteriores a entrevista. Dentre os entrevistados, 23% realizaram todas as refeições principais (almoço e jantar) em casa. No domicílio, cerca de 65% dos alunos optavam por preparações culinárias tradicionais, enquanto 29% tinham o hábito de substituir o almoço e/ou o jantar por lanches. Em relação ao estado nutricional, 31,6% dos estudantes apresentaram excesso de peso. O hábito de consumir menos de três refeições por dia apresentou associação com o excesso de peso. A prevalência foi 1,27 (IC95% 1,09-1,48) vezes maior naqueles que consumiam menos de três refeições por dia, mesmo após ajuste para confundidores. O número de refeições no RU esteve inversamente associado com a prevalência de excesso de peso (Tabela 1).

Os universitários apresentaram altas prevalências de hábitos alimentares desfavoráveis à saúde, que foram mais evidentes em alunos que moravam sem familiares e/ou companheiros(as) e apresentavam outros comportamentos de risco a saúde como consumo de álcool e tabagismo. Nossos achados são similares a estudos realizados previamente e indicam que com o ingresso na universidade, os estudantes encontram dificuldade em gerenciar o tempo, omitindo refeições ou optando por uma alimentação rápida e de fácil acesso (ALVES; BOOG 2007; DEFORCHE et al., 2015; DE PIERO et al., 2015). Estudos em outros países também observaram que os hábitos alimentares pioraram após o ingresso na universidade, principalmente entre os estudantes que viviam longe de casa, sem familiares (LUPI et al., 2015; PAPADAKI et al., 2007). Há evidências de que circunstâncias que envolvem o consumo de alimentos, como os locais em que são consumidas as refeições e a companhia, são importantes para

determinar o que será consumido e em que quantidades (BRASIL, 2014). Observamos que os estudantes de cursos da área de ciências agrárias, que tem suas aulas concentradas em local afastado da zona urbana, apresentaram maior consumo de refeições no RU.

Tabela 1- Prevalência de excesso de peso (IMC ≥ 25 Kg/m²), análise bruta e ajustada da associação com os comportamentos alimentares dos universitários. Pelotas/RS, 2018. N=1865

Variáveis	Excesso de peso		Análise Bruta [#]		Análise Ajustada [#]			
	%	P	RP ^a	IC95%	P	RP ^a	IC95%C	P
Número de refeições diárias		0,004			0,029			0,002
≥ 3 refeições diárias	30,0		Ref.			Ref.		*
<3 refeições diárias	37,8		1,26	1,08-1,47		1,27	1,09-1,48	
Nº refeições na semana fora de casa		0,077			0,071			0,139
Nenhuma	36,5		Ref.			Ref.		**
1 a 4 refeições/semana	29,7		0,81	0,69-0,97		0,80	0,72-1,02	
5 a 8 refeições / semana	31,7		0,87	0,72-1,04		0,76	0,72-1,08	
≥ 9 refeições/semana	28,7		0,79	0,63-0,99		0,09	0,66-1,03	
Nº refeições RU		<0,001			<0,001			0,003
Nenhuma	37,2		Ref.			Ref.		**
1 a 4 refeições/semana	27,4		0,74	0,62-0,87		0,81	0,69-0,97	
5 a 8 refeições / semana	26,2		0,70	0,57-0,87		0,77	0,62-0,95	
≥ 9 refeições/semana	25,7		0,69	0,54-0,88		0,76	0,59-0,97	
Tipo de refeição em casa		0,227			0,442			0,686
Almoço e jantar tradicionais	30,8		Ref.			Ref.		**
Almoço e jantar substituição	33,2		1,08	0,87-1,34		1,10	0,89-1,36	
Substitui uma das refeições	33,4		1,09	0,92-1,29		1,08	0,91-1,28	
Não faz refeições em casa	20,4		0,66	0,38-1,16		0,67	0,38-1,19	
Omite refeições	41,7		1,35	0,91-2,01		1,13	0,77-1,68	

[#]Poisson

* ajustado para a idade, ocupação, moradia, auxílio-alimentação, consumo de álcool

** ajustado para idade, ocupação e moradia

^aRP= Razão de prevalência

4. CONCLUSÕES

Em síntese, a omissão de refeições esta relacionada a maior prevalência de estudantes com o IMC aumentado e a maior frequência de consumo de alimentos no RU exerce um efeito protetivo sobre o excesso de peso. Nessa perspectiva, devem ser encorajadas e apoiadas iniciativas de promoção de alimentação saudável no ambiente universitário, regulamentação dos locais de comercialização de alimentos dentro dos campi e ampliação da rede de RU, já que a facilidade de acesso a este serviço exerce um impacto positivo sobre as prevalências de excesso de peso entre universitários.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Departamento de Atenção Básica, 2^a ed. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília; 2014.

BIELEMANN RM, MOTTA JVS, MINTEN GC, HORTA BL, GIGANTE D. Consumo de alimentos ultraprocessados e seu impacto na dieta de adultos jovens. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, v. 49, 28, 2015.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. VIGITEL Brasil, 2016: **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico**. Brasília, 2016.

ALVES HJ, BOOG MCF. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, v. 41, n. 2, p. 197-204, 2007.

DEFORCHE B, VAN DYCK D, DELIENS T, DE BOURDEAUDHUIJ I. Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: a prospective study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**. 12:16. 2015.

VETTORI CJ, COVOLO N, MIALICH MS, JORDÃO AA. Estado nutricional, evolução ponderal e comportamento alimentar em estudantes universitários de carreiras da área de saúde em Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil. **Nutrición clínica y dietética hospitalaria**. 34(2):52-62. 2014.

BUSATO MA, ROSA LD, PEDROLO C, GALLINA LS. Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**. Londrina, 36 (2):75-84. 2015.

LUPI S, BAGORDO F, STEFANATI A, GRASSI T, PICCINNI L, BERGAMINI M, ET AL. Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in northern Italy. **Annali dell'Istituto Superiore di Sanità**. 51(2):154-61. 2015

MOREIRA NF, LUZ VG, MOREIRA CC, PEREIRA RA, SICHLER R, FERREIRA MG. Self-reported weight and height are valid measures to determine weight status: results from the Brazilian National Health Survey (PNS 2013). **Cadernos de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 34, n. 5, 2018.

DE PIERO A, BASSETT N, ROSSI A, SAMMAN N. Trends in food consumption of university students. **Nutricion Hospitalaria**. Apr 01; 31(4):1824-31. 2015.

PAPADAKI A, HONDROS L, SCOTT J, KAPSOKEFALOU M. Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. **Appetite**. 49(1):169-76. 2007.